

## أفكار لسياحة آمنة مع أطفالك وسط الجائحة



منذ أن أعلنت منظمة الصحة العالمية مطلع هذا العام ظهور فيروس كورونا المستجد وانتشاره بشكل وبائي في مدينة ووهان الصينية، ثم أعلنت في شهر مارس تحوله إلى جائحة عالمية، انتشر الفزع بين الناس خاصة الآباء والأمهات خوفًا على أطفالهم.

سارعت معظم الدول باتخاذ إجراءات عديدة ما بين إغلاق تام ووقف حركة الطيران وفرض حظر تجوال كلي أو جزئي داخل المدن، وقبل كل شيء توقفت المدارس، حيث أعلنت منظمة الصحة العالمية أن الأطفال أقل عرضة للإصابة لكنهم قد يحملون المرض وينشرونه بين الناس دون أن تظهر عليهم أي أعراض، ولأن المدارس تعد بيئة خصبة لانتقال الأمراض فقد توقف العمل فيها سريعًا واتجهت العديد من المدارس إلى التعليم الإلكتروني لإنهاء ما تبقى من الفصل الدراسي الثاني.

الآن بعد أن انتهى العام الدراسي رسميًا في معظم دول العالم، أصبح الأطفال يتطلعون للذهاب في عطلة بعد أشهر من الحجر المنزلي، ورغم أن الكثير من الدول خففت من إجراءات الإغلاق والقيود المفروضة على السفر، فإن القلق ما زال مسيطرًا على الآباء والأمهات.

أين تسافر مع أطفالك بأمان وسط الجائحة؟

هناك العديد من الأماكن التي تستطيع الذهاب إليها مع أسرتك، مع الحفاظ في الوقت نفسه على أمنكم وسلامتكم، حيث يمكن تطبيق الإرشادات وإجراءات السلامة بشكل سلس.

تعد الشواطئ خيارًا جيدًا ومكانًا مناسبًا لقضاء العطلة، فهناك على الشاطئ تستطيع أن تطبق التباعد الاجتماعي، كما أن مياه البحر أفضل بكثير من أحواض السباحة، فمياه البحر متجددة كما أنها تحتوي على الملح الذي يقتل الكثير من الجراثيم، مما يحافظ على الصحة بشكل عام.

لكن إذا قررت قضاء عطلتك عند البحر فاحرص على شراء كل ما يلزم أطفالك وتعقيمه جيدًا قبل السفر حتى لا تضطر للتسوق بعد ذلك، ومن الأفضل استئجار منزل أو بيت صغير قريبًا من البحر بدلًا من الذهاب إلى الفنادق، حيث يمكنك تنظيفه جيدًا وضمان بقائه نظيفًا كما يساعدك على عدم الاختلاط

بكثير من الناس، تجنبوا التسوق أو زيارة الأماكن المغلقة، ومن الأفضل الاستمتاع فقط بمياه البحر والشمس الساطعة.

انتشر أيضًا في الآونة الأخيرة رحلات الطرق بشكل كبير، حيث يتوجه الكثير من الناس إلى استئجار مركبات السفر التي تحتوي على مطبخ ومرحاض ومكان للنوم، ثم ينطلقون إلى طريق السفر ويتوقفون في مكان مناسب في الهواء الطلق وهناك يمكنك اللعب مع أطفالك مع الاستمتاع بالهواء واختلاف المكان والتجربة الجديدة، وهو خيار جيد جدًا لو توفر، على أنه من الصعب على كل عائلة الفوز به على أية حال.

تلجأ بعض الأسر إلى خيار التخييم باعتباره خيارًا آمنًا نوعًا ما، حيث تجلب معك كل ما تحتاج إليه وتستطيع الحفاظ على مسافة آمنة بينك وبين الآخرين، لكن في مناطق التخييم عادة ما تكون المرافق مشتركة، لذا يجب أن تنتبه لذلك جيدًا وتطهره قبل الاستخدام دائمًا.

وتعد الحدائق العامة والمنتزهات خيارًا جيدًا ولا يحتاج إلى السفر خارج البلاد والاحتكاك بكثير من الناس، كما تعد حدائق الحيوان المفتوحة زهرة رائعة فهذه الجولة تتم داخل السيارة دون الحاجة إلى الخروج والتعرض لمختلف طرق انتقال الفيروس سواء عن طريق الأسطح الملوثة أم البشر.

إرشادات السفر مع الأطفال وسط الجائحة

إذا اتخذت قرارك بالسفر مع أسرتك فهناك عدة إرشادات مهمة يجب أن ينتبه إليها الجميع:

- تحدث مع أطفالك: من الضروري أن يمتلك أطفالك معلومات عن فيروس كورونا بما يتناسب مع أعمارهم، مع تدريبهم على إجراءات الوقاية والحفاظ على الصحة ولكن دون بث الذعر بينهم.
- اختر مقعد الطائرة بحكمة: تقول الأسطورة إن هواء الطائرة المعاد تدويره ينقل الأمراض، لكن الخبراء يقولون إن الأهم هو مكانك على الطائرة، من الأفضل اختيار مقعد مجاور للنافذة.
- مقياس الحرارة: من الجيد أن تحمل معك باستمرار مقياسًا للحرارة، بالإضافة إلى بعض الأدوية الأساسية التي قد تحتاجها وربما لا تجدها في المكان الذي تذهب إليه.
- النظافة: اغسل يديك باستمرار ويمكنك أن تختار مع أطفالك أغنية مناسبة يحبونها لترديدها في أثناء غسل الأيدي حتى تضمن أنهم فعلوا ذلك بشكل كاف، ومن الضروري أن تحمل معك مطهر لليدين ومناديل مطهرة أيضًا لتنظيف جميع الأسطح التي قد تحتاجون لاستخدامها، كذلك يجب ارتداء أقنعة الوجه في أي مكان يضم العديد من الناس وكذلك أي مكان مغلق.
- الطعام والشراب: من الجيد أن تتناول مع أسرتك طعامًا صحيًا مناسبًا يحتوي على كثير من الفيتامينات للحفاظ على مناعتك، احرصوا أيضًا على تناول قدر كاف من الماء مع استخدام زجاجات مياه خاصة بكم قابلة لإعادة الاستخدام.
- توقف عن التوتر: يسبب القلق والتوتر ضعف جهاز المناعة، لذا من الضروري الحفاظ على الصحة النفسية حتى تكونوا أقل عرضة للمرض.

ماذا ستفعل إذا لم يكن السفر متاحًا؟

هل تعاني أنت أو أحد أفراد أسرتك من مرض مزمن؟ حينها لن يكون السفر خيارًا مثاليًا، فالخروج من المنزل يعرضك وأطفالك لخطر شديد أنتم في غنى عنه، لكن ذلك لا يعني أن نترك الأطفال يعانون من الضجر.

هناك الكثير من الأنشطة الذهنية والحركية والتفاعلية والفنية التي تستطيع تطبيقها مع أطفالك لشغل وقتهم والقضاء على الملل دون الحاجة للخروج من المنزل.

من أكثر الأشياء التي يفضلها غالبية الأطفال لقضاء الوقت تجربة وصفات طعام جديدة، من الممكن استغلال الفرصة للحدّث عن فوائد الكثير من الأطعمة وأهميتها لجهاز المناعة، مع إعداد أطباق خفيفة متنوعة من الفواكه والخضراوات للحفاظ على صحة الأطفال ومناعتهم، من الممكن أيضًا تعليمهم طرق حفظ الطعام والحصول على مساعدتهم في ذلك الأمر بعد ذلك.

من الجيد استغلال فرصة الجلوس في المنزل وتعويد الأطفال على ممارسة القراءة فهذه المهارة ستفهم طوال حياتهم.

إذا كان منزلكم يضم ساحة خارجية فستكون مناسبة لكثير من الأنشطة التي يستمتع بها الأطفال مثل التخييم والشواء وممارسة الألعاب الحركية التي تساعد في تنشيط الجسم.

وأخيرًا سواء تمكنت من السفر أم قضيت العطلة في المنزل، فالأهم أن تصنعوا ذكريات جيدة مع أطفالكم للحفاظ على صحتهم النفسية وسط هذه الأزمة.

رابط المقال: <https://www.noonpost.com/37513/>